

DURANTE UNA GRIPE (INFLUENZA) PANDÉMICA

Aquí están algunas cosas que usted necesitará saber durante una gripe (influenza) pandémica. Recuerde por favor, la información cambiará durante la pandemia y será importante mantener la conciencia con la nueva información y seguir órdenes de la salud pública.

LAS INSTRUCCIONES de la SALUD PÚBLICA

A través de una gripe (influenza) pandémica, le puede pedir o ser requerido hacer cosas para ayudar a retener la extensión de la enfermedad en nuestra comunidad. Si los funcionarios locales de la salud pública o su proveedor médico piden que usted tome ciertas acciones, siga esas instrucciones.

Aquí están algunos ejemplos de lo que le pueda pedir o requerir que haga:

Cuando usted esté enfermo, permanezca en casa. Los niños no deben ir a la escuela si están enfermos. Quedarse en casa será absolutamente necesario durante una gripe (influenza) pandémica para limitar la propagación de la enfermedad.

Aunque usted puede ser sano, le podrían pedir alejarse de las reuniones de gente tales como acontecimientos deportivos, películas y fiestas festivos. Durante una gripe (influenza) pandémica, estos tipos de acontecimientos podrían ser cancelados porque las reuniones grandes de gente ayudan la propagación del virus de la gripe.

El aislamiento y la cuarentena son acciones de la salud pública usadas para contener la extensión de una enfermedad contagiosa. Si se le pide, será importante seguir instrucciones del aislamiento y/o de la cuarentena.

El AISLAMIENTO es para la gente que ya está enferma. Cuando aíslan a alguien, lo separan de la gente que están sanas. Al tener la persona enferma aislada (separado de otros) puede ayudar a posponer o parar la propagación de la enfermedad. Se puede cuidar la gente que está aislada en sus hogares, en hospitales, o en otras instalaciones del cuidado de salud. El aislamiento es generalmente voluntario, pero el gobierno local, del estado y federal tienen el poder de requerir el aislamiento de la gente enferma para proteger al público.

LA CUARENTENA es para la gente que han estado expuestos a la enfermedad pero no están enfermas. Cuando alguien está colocado en cuarentena, también lo separa de otros. Aunque la persona no está enferma en el momento, fue expuesto a la enfermedad y posiblemente pueda ser infeccioso después y luego propagar la enfermedad a otros.

La cuarentena puede ayudar a posponer o parar que esto suceda. Los Estados tienen generalmente el poder de requerir cuarentenas adentro de sus fronteras.

Prevenga la Extensión de la Enfermedad en el Hogar

Si usted o un miembro de la casa se enferma durante una Gripe pandémica y se está siendo cuidado en el hogar, sigue estas instrucciones de controlar la extensión de la enfermedad en el hogar.

Aísle la persona enferma DENTRO de su hogar. La persona que está enferma no debe salir de la casa a menos que se está llevando a una cita médica. La persona enferma tendrá que permanecer en el hogar por dos semanas después de que los síntomas comienzan, incluso si se están sintiendo mejor. No tenga visitantes mientras que la persona está enferma.

Designa un(os) cuarto(s) solamente para la(s) persona(s) enferma(s) así que se separan de otros miembros de la casa. El cuarto(s) debe tener una puerta que pueda cerrar. **La persona enferma** debe usar una máscara protectora cuando cualquier persona está en el mismo cuarto o coche. La gente en el cuarto o el coche con la persona enferma deben también usar una mascarilla. Los guantes disponibles deben ser utilizados al limpiar o desinfectar cualquier sitio o área donde ha estado la persona enferma.

Lave las manos con jabón o use las frotaciones de la mano a base de alcohol. Cada uno en la casa - y es importante recordar a los niños - debe lavarse las manos con el jabón entre los contactos con otros, antes de preparar el alimento, y antes de comer.

Lave las manos después de tocar pañuelos de papel (Kleenex) o las superficies manchadas con saliva o drenaje de la nariz.

Mantenga limpio el ambiente de la casa.

Diariamente, limpie las superficies y los artículos comúnmente compartidos como la microonda, las manijas del refrigerador, teléfonos, “control de remote”, los pomos de puerta y las manijas, los asientos y las manijas del tocador, los grifos, los interruptores ligeros y los juguetes. Utilice un desinfectante etiquetada o una mezcla del Cloro (véase abajo)

El Cloro se puede utilizar como desinfectante por mezclar ¼ de una taza del Cloro con 1 galón de agua tibia.

Cubra la nariz y la boca cuando estornuda o tosa.

Recuerde a los niños y a otros que cubran su nariz y boca con unos pañuelos de papel (Kleenex) al estornudar o toser, o a estornudar o toser en sus mangas. Ponga los pañuelos de papel (Kleenex) usados en la basura, y lave las manos con jabón o utilice una frotación de mano a base de alcohol.

Incluso cuando una persona está usando una mascarilla, deben toser o estornudar en su manga.

Mire a todos los miembros de la casa para los síntomas de la enfermedad respiratoria.

Póngase en contacto con su proveedor médico si tiene una fiebre o otros síntomas tales como frialdades, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, o dolores de músculo se desarrollan.

Asegurase que los provisiones estén a la mano.

Mantenga provisiones de las mascarillas, guantes, jabón, pañuelos de papel (Kleenex), toallas de papel, y las cosas que usan para limpiar.

Asegurase que todos los fregaderos y los baños estén almacenados con jabón y toallas de papel.

Asegurase que los pañuelos de papel (Kleenex) estén disponibles en todos los cuartos y áreas comunes como el salón, comedor, cuarto de convivir, y salas de computadora.

LO QUE USTED DEBE SABER

La Gripe Pandémica es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe para el cual haya poco o nada de inmunidad (protección) en la población humana. Se preocupan los científicos y los profesionales de salud que el virus actual en los pájaros (Gripe aviar) puede convertirse en la pandemia humano siguiente. La Gripe Pandémica puede propagar fácilmente de persona a persona y causa una enfermedad muy seria y la muerte. Cuando una nueva Gripe Pandémica se extiende esto crea una emergencia de la salud pública. Ésta emergencia no será como cualquier cosa que hemos visto antes. Una pandemia duraría más largo, hace a más gente seriamente enferma, y puede causar más muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

Un brote duradero y extenso de la enfermedad podía significar cambios en muchas áreas de nuestras vidas. Las escuelas podrían cerrarse temporalmente. El transporte público podría ser limitado y los vuelos del aire pueden ser cancelados. Porque mucha gente estará enferma, muchos empleados no podrán ir a trabajar. Muchos negocios y servicios públicos pueden tener que cerrar o limitar horas.

Es muy importante planear adelante. Los gobiernos Federales, estatales, y locales están tomando medidas para prepararse mejor, y responder a una pandemia. Los individuos también necesitan tomar la acción de prepararse mejor.

Sobre la Gripe aviar

La Gripe aviar (gripe) también está nombrado La Gripe del pájaro. Un virus no humano de la gripe causa esta infección en pájaros. La Gripe del pájaro es muy contagiosa entre pájaros. Puede hacer algunos pájaros domesticados - como pollos y patos - muy enfermos y pueden matarlos.

Los virus de la Gripe del pájaro no infectan generalmente los humanos. Sin embargo, más reciente este brote de Gripe del pájaro ha infectado a gente, principalmente en los países Sudeste Asiáticos. Cuando la enfermedad infecta la gente, es muy seria y más de la mitad de la gente enfermo con Gripe del pájaro ha muerto. No se lo ha encontrado en pájaros o en la gente en los Estados Unidos (Diciembre de 2006.)

La gente contrae la Gripe del pájaro con contacto a los pájaros infectados. Los pájaros infectados vertieron el virus en la saliva y los excrementos.

Una persona puede contagiarse con la Gripe del pájaro cuando un pollo infectado tose o estornuda en la cara de una persona, o cuando una persona respira las partículas de excremento del pájaro.

La gente puede también contraer el virus al comer aves que no estén cocinadas completamente. Usted no puede conseguir el virus al comer aves o los huevos que están cocinados completamente. **Sea seguro que las aves de corral que come estén cocinadas completamente.**

Los científicos y los profesionales de salud se preocupan sobre la Gripe del pájaro porque el virus actual en pájaros puede cambiar y convertirse a un virus que se propaga fácilmente a partir de una persona a otra, causando la pandemia siguiente en humanos. Porque no es posible prevenir o parar una pandemia después de comienza, la Gripe pandémica puede causar una enfermedad seria y muerte.

No hay vacuna para la Gripe del pájaro. Para protegerse contra la Gripe del pájaro, los oficiales de salud le recomiendan que usted tome las mismas medidas para protegerse usted mismo contra cualquier otra gripe o catarro. (Véase *Lo Que Usted Puede Hacer.*)

SU GUÍA A

PREPARANDO PARA UNA GRIPE PANDÉMICA

El Departamento de Salud



del Condado de San Luís Obispo

Su salud & y seguridad

es hacia lo que la salud pública está trabajando.

Debido al potencial para una Gripe pandémica,

El Departamento de la Salud del Condado del San

Luís Obispo quiere que usted supiera más sobre

esta posibilidad de amenaza a la salud. Esta guía

incluye la información básica sobre la Gripe

pandémica, preparación individua y de la familia,

tal como donde usted puede conseguir más

información.

Para aprender más, visite
www.slocounty.ca.gov/health
o llame al 805-781-5500

APRENDA MÁS

Manténgase al corriente sobre información de la posibilidad de una Gripe pandémica por escuchar la radio y la televisión, y leyendo historias de las noticias sobre Gripe pandémica.

Compruebe estos lugares del Internet:

www.slocounty.ca.gov/health www.pandemicflu.gov

www.redcross.org www.cdc.gov www.who.int

SU “CARTUCHO DE EMERGENCIA DE LA GRIPE PANDÉMICA”

Tales como 1 de cada 4 personas podría enfermarse durante un pandémica, con muchos de ellos gravemente enfermos.

Los servicios y las provisiones en que contamos diario pueden ser que no están disponibles. Cada individuo y familia podría estar solos, sin cuidado, durante un buen rato. Esto se hace el hecho de estar preparado más importante.

Por la razón que la vida diaria puede ser diferente durante una Gripe pandémica y los servicios podrían ser interrumpidos, asegúrese que usted tiene estos artículos en su “cartucho de preparación de emergencia”.

La cantidad de alimento para dos semanas para usted y su familia - esto debe ser alimento que no necesita la refrigeración. Alimentos como las carnes y los pescados enlatados, legumbres, las sopas, las frutas, y los alimentos secos como la harina, la sal, y el azúcar, son buenas elecciones.

agua almacenada en envases sellados, e irrompibles - Si se interrumpe el servicio del agua, planea en un galón para cada persona para cada día, para hasta dos semanas.

la cantidad de dos semanas de medicinas recetadas - asegura incluir el nombre y el número de teléfono de su doctor con sus medicinas.

La cantidad de **Ibuprofen** o **acetaminophen (Tylenol)** para dos semanas para cada persona en la casa para la fiebre y el dolor, y una provisión de medicina para la tos para dos semanas.

La solución de la rehidratación, por ejemplo Pedialyte® para los niños, Gatorade® para los adultos y los **adolescentes** - favor de ver la caja abajo para las instrucciones de hacer una solución de la rehidratación para los adultos y los adolescentes. Para los niños, especialmente infantes y niños chiquitos, una solución comprada en la tienda se recomienda fuertemente.

teléfono celular y cargador del teléfono

Una suficiente cantidad de **mascarillas** y de **guantes disponibles** - éstos ayudarían a protegerle, especialmente si usted está cuidando los miembros de la familia que están enfermos con la enfermedad.

desinfectantes y Cloro.

La solución de la rehidratación para los adultos y las adolescentes:

- 4 tazas de agua limpia
- 2 cucharas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

Mezcla todos los ingredientes hasta que desaparece el azúcar. Usted puede beber la solución al tiempo. Por favor nota: no hierva la solución porque eso reducirá la utilidad de la solución por cambiar la concentración del azúcar y de la sal.

Gripe Estacional contra Gripe Pandémica

Hay algunas diferencias dominantes en cómo sucede la gripe estacional y cómo sucede una gripe pandémica.

GRIPE ESTACIONAL

Usualmente siga un patrón fiable, típicamente cada año en el invierno. Generalmente hay una cierta protección acumulada en una persona por tener la gripe antes.

Los adultos sanos generalmente no están en riesgo de ninguna complicación grave.

La comunidad médica generalmente puede resolver las necesidades del público y del paciente.

Las vacunas se desarrollan antes de la estación de la gripe, basada en variedades conocidas del virus.

Una suficiente cantidad de drogas contra el virus generalmente están disponibles.

El número medio de muertes en los EE.UU. es cerca de 36,000 por año.

Síntomas regulares de la gripe: fiebre, tos, nariz que moquea, y dolor del músculo.

Un impacto pequeño en la comunidad con la gente enferma permaneciendo en casa en lugar de ir al trabajo o a la escuela.

GRIPE PANDÉMICA

No suceden a menudo - solamente tres veces en el siglo veinte. La última vez era en 1968. Como ésta nueva gripe pandémica no se ha considerado antes, hay poco o nada de inmunidad.

La gente sana puede estar en riesgo de complicaciones graves.

La comunidad médica será inundada.

La vacuna desarrollada antes de la pandemia puede ser ineficaz. Una vez que se desarrolle una vacuna eficaz, puede ser que no estará disponible por varios meses.

Puede ser que no habrá ninguna droga eficaz contra el virus o la cantidad disponible puede ser limitada.

El número de muertes sería mucho más alto, podía ser millones mundialmente.

Los síntomas serían más graves y habría más complicaciones médicas.

El impacto grande en la comunidad - podría haber restricciones de viajar, el cierre de la escuela, horas limitadas de oficina o el cierre de la oficina, y la cancelación de reuniones públicas.

Podría tener un impacto grande en los EE.UU. y en la economía mundial.

Dónde encontrar asistencia médica de emergencia

Durante una Gripe pandémica, será importante NO ir al hospital excepto en el caso de una emergencia médica. Los hospitales serán abrumados con los pacientes durante una pandemia y mucha gente enferma puede tener que ser cuidado en la casa o una localización del hospital diminuto.

HOSPITALES

Arroyo Grande Community Hospital
345 S. Halcyon Rd., Arroyo Grande, CA
805.489.4261

French Hospital Medical Center
1911 Johnson Ave., SLO, CA
805.543.5353

Sierra Vista Regional Medical Center
1010 Murray St., SLO, CA
805.546.7600

Twin Cities Community Hospital
1100 Las Tablas Rd., Templeton, CA
805.434.3500

Community Health Centers of the Central Coast
150 Tejas Place, Nipomo, CA
805.929.3211

Family & Industrial Medical Center
47 Santa Rosa St., SLO, CA
805.542.9596

Med+Stop
283 Madonna Rd., Suite B., SLO, CA
805.549.8880

Med Works
350 Posada Lane, Suite 102, Templeton, CA
805.434.3699

LO QUE USTED PUEDE HACER

La preparación para una Gripe pandémica puede reducir sus posibilidades de conseguir enfermedades y ayuda limitar la extensión de la enfermedad.

Manténgase sano por comer una dieta equilibrada, hacer ejercicios diariamente, tener suficiente descanso y beber muchos líquidos. ¡Consiga su vacuna estacional contra La Gripe!

Permanezca informado con mantenerse al corriente sobre la posibilidad de una pandemia por escuchar la radio y la televisión, leer historias de las noticias y comprobar estos lugares del Internet.

Estos pasos racionales pueden ayudar a detener la extensión de microbios de influenza:

lave las manos **con frecuencia usando el jabón y el agua**

cubra las toses y los estornudos con los pañuelos de papel (Kleenex®). Tosa o estornude en su manga. Para no contaminar las manos, ponga los pañuelos de papel (Kleenex®) usados en la basura y después lávese las manos.

evite el contacto cercano con gente quien está enfermos.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Los siguientes son números para las llamadas que no son de emergencia y pueden proporcionar asistencia relacionada con un desastre y información de preparación.

Oficina de los servicios de emergencia del condado de SLO
805.781.5011

Línea de información de la Salud Pública **La Cruz Roja Local**
805.788.2903 **805.543.0696**

CalTrans
(Información de la Carretera)
800.427.7623